

JUNE

地址：銅鑼灣糖街3號銅鑼灣商業大廈 8 樓 802 室 Tel : 6223-7869

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
11:00	產後綜合修復 私人班 Nicole	產後綜合修復 私人班 Nicole	產後綜合修復 私人班 Nicole	產後綜合修復 私人班 Nicole	產後綜合修復 私人班 Nicole	Birth Preparation Fit-Ball Partner Yoga 夫婦分娩球瑜伽 (75Mins) Nicole	Family Yoga 親子瑜伽 (2-6歲以下)
12:00						Kids Mindfulness Yoga 小童靜心瑜伽 (3-6歲以下)	Baby Yoga 嬰兒瑜伽 (3-10Months)
13:00	產後收骨盆 私人班 Nicole	產後妊娠紋修復 私人班 Nicole	產後盆底肌修復 私人班 Nicole	產後卵巢保養 私人班 Nicole	產後腹直肌修復 私人班 Nicole	Children Mindfulness Yoga 兒童靜心瑜伽 (6-10歲)	Baby Massage 嬰兒按摩護理班 (3-10Months) (75Mins)
14:00						Children Fitness Training Class 體適能訓練班 (6-10歲) Mark	
15:00			Pre-Natal Childbirth Yoga 孕期助娩瑜伽 (三孕期) Nicole		Pre-Natal Healing Therapy 孕期助眠減壓 (三孕期) Nicole	Kids Reaction Training Class 極速反應訓練班 (2-6歲以下) Mark	Children Stretch Yoga 兒童伸展瑜珈班 (6-10歲) Mark
18:30	Pre-Natal Wheel Yoga 孕期瑜伽輪 (二, 三孕期) (6:00-7:15) Nicole	Form Roller Workout 泡沫軸伸展	Pre-Natal Pilates 孕期普拉提(二孕期) (6:30-7:45) Nicole	Pre-Natal Wall Yoga 孕期牆瑜珈(二孕期) (6:00-7:15) Nicole		TRX 懸吊訓練 Mark	
	Post-Natal Shoulder Neck Therapy 產後肩頸理療	Stretch Yoga 伸展瑜珈	Hot Yoga 高溫瑜珈	_x0008_HIIT減脂班 高強度間歇訓練	Post-Natal Rehab 產後綜合修復 Nicole		
19:30	Pre-Natal Chair Yoga 孕期椅瑜珈(全) (7:20-8:35) Nicole	Wall Stretch Yoga 伸展牆瑜珈	City Ailment Therapy 都市病治療瑜珈 (*OL)	Pre-Natal Fit Ball Yoga 孕期分娩球瑜珈 (二, 三孕期) (7:20-8:35) Nicole	Detox Yoga 排毒瑜珈 Nicole		
	32°C Aroma Detox Yoga 32°C香薰排毒瑜珈	Wheel Yoga 瑜珈輪	Slimming Yoga 瘦身塑形瑜珈	Shoulder Neck Therapy 肩頸理療瑜珈 (*OL)	Slimming Yoga 瘦身塑形瑜珈		
20:30	Mat Work Pilates 墊上普拉提 Nicole	Yin Yoga 陰瑜珈	Chair Yoga 椅瑜珈	Open Hip Yoga 開髖瑜珈	Uterine Health Yoga 暖宮瑜珈 (*OL)		

第一孕期(0-12週) 第二孕期(13-27週) 第三孕期(28-40週) Pre-Natal 孕期 特色 兒童 & 親子 產後私人班

- ★ 課堂開始之前24小時不可更改或取消，課堂開始之前4小時不可以網上預約。
- ★ 4人成班，若留位後未能出席，最少4小時前取消，否則一律視為已出席和扣除課堂。
- ★ 上課前兩小時請勿飲食，學員請於開堂前10分鐘到達及熱身，衣著以舒適運動服，建議穿長褲。
- ★ 報堂需提前二天預約，所有款項不於退還。
- ★ 孕婦瑜珈學員請假需提供醫生紙才可以補堂。
- ★ 如報讀孕婦瑜珈班或孕婦分娩球班，請留下預產期
- ★ 上課時請各位學員遵守導師指導，注意安全。
- ★ 如課堂更換導師，本中心將不會另行通知。